

☆ 7月 予定献立表 ☆

今月の目標

衛生に気を付けよう

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1	火		しよくパン▲	さけのパンこやき ドレッシングサラダ こめこのシチュー▲	▲	牛乳▲ だいず さけ とりにく だっしふんにゆう▲	しよくパン▲ あぶら オリーブオイル さとう こめこ じゃがいも パンこ マーガリン▲	プロッコリー あかピーマン にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ パセリ きやべつ	628	32.7
2	水	地場産品 献立	ごはん	あげだしとうふのごまだれかけ▽ さんしよくひたし ぶたじる	▲	牛乳▲ みそ とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さつまいも かたくりこ こんにやく こむぎこ さとう ごま▽	にんじん もやし だいこん ねぎ ほうれんそう	584	19.6
3	木	地場産品 献立	こめこいり パン▲	あらびきウインナー こまつなのオイスターいため たまごとコンのスープ● すいか△	▲	牛乳▲ たまご● ウインナー	こめこいりパン▲ あぶら かたくりこ	たまねぎ まいたけ こまつな すいか△ あかピーマン とうもろこし	619	25.2
4	金		ごはん	ひよこめのみそがらめ もやしときゅうりのしょうががえ きのこのすましじる	▲	牛乳▲ みそ ひよこめ わかめ こうやどうふ	ごはん ふ さとう あぶら かたくりこ	きゅうり ねぎ もやし しょうが なめこ しめじ にんじん	559	18.6
7	月	七夕 献立	ごはん	ほしがたオムレツ● こまつなときりほしだいこんのひたし▽ たなばたじる たなばたゼリー△	▲	牛乳▲ たまご● あぶらあげ	ごはん たなばたゼリー△ ごま▽ そうめん	こまつな きやべつ たまねぎ ほししいたけ にんじん きりほしだいこん オクラ	609	19.5
8	火		しよくパン▲	いかにかりんあげ くきわかめのサラダ▽ きやべつのもちもちスープ	▲	牛乳▲ いか ペーコン くきわかめ	しよくパン▲ しらたまだんご かたくりこ ごま▽ あぶら さとう	きゅうり きやべつ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	601	26.6
9	水		ごはん	さばのとうぼんじやんやき ピーフンテー けんちんじる	▲	牛乳▲ さば とうふ	ごはん ごまあぶら ピーフン あぶら	にんじん にんにく しょうが だいこん ピーマン きやべつ きくらげ ごぼう ねぎ	629	26.0
10	木	セレクト 献立	しよくパン▲	とりにくのかおりあげ やさしいため フルーツポンチ○▼ セレクトジャム・クリーム▲	▲	牛乳▲ とりにく かんてん	しよくパン▲ ゼリー▼ あぶら かたくりこ サイダー <small>(いちごジャム フラック&ホワイト▲ フルーベリー&マーガリン▲)</small>	しょうが もも口 きやべつ たまねぎ バイナ パナナ● あかピーマン もやし	660	23.4
11	金		ごはん	さわらのたれがけ ひじきのいりに みそしる	▲	牛乳▲ ひじき さわら だいず ぶたにく みそ	ごはん こんにやく あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが えのきたけ しょうが えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ	606	28.5
14	月	郷土食 献立	ごはん	ししやものフライ★ しそあえ ふときゅうりのそぼろに	▲	牛乳▲ とりにく ししやもの★	ごはん さとう パンこ かたくりこ あぶら こんにやく	きゅうり にんじん しょうが きやべつ たまねぎ しそこ ふときゅうり しいたけ	577	20.5
15	火		しよくパン▲	やきハンバーグ まめいるいるサラダ ポテトスープ	▲	牛乳▲ ひよこめ ハンバーグ だいず ペーコン <small>あかいんげんまめ</small>	しよくパン▲ じゃがいも さとう	にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし たまねぎ	578	27.7
16	水	高岡 食19丼	ごはん	たかおかやさいのスタミナぶたどん フライドポテト とうふのすましじる カスタードプリン▲●	▲	牛乳▲ わかめ ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ カスタードプリン●▲	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ こまつな たけのこ しめじ	652	22.9
17	木		ごはん	あかうおのたつたあげ ナムル かんこくふうにくじゃが▽	▲	牛乳▲ あかうお ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら しらたき ごま▽ かたくりこ さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん たまねぎ しょうが もやし にんにく ねぎ しめじ	637	24.8
18	金		ごはん	えびシューマイ■● パンサンクスー マーボーどうふ	▲	牛乳▲ とうふ あかみそ えびシューマイ■● ぶたにく	ごはん シューマイのかわ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう かたくりこ	きゅうり にんじん しいたけ とうもろこし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	644	22.8
22	火	2/3コッペ パン▲	ごはん	とりにくのマーレードかけ ほうれんそうのコーンあえ なすとトマトの Pasta◇	▲	牛乳▲ とりにく ペーコン	2/3コッペパン▲ スパゲティ あぶら かたくりこ さとう マーレード	きやべつ トマト◇ しめじ とうもろこし にんにく たまねぎ なす ほうれんそう	617	25.8

※学校給食で提供するお米は、「富富」を使用しています。【今月の地場産食材】ほうれん草・小松菜・生しいたけ・太きゅうり・黒きくらげ

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。 キャベツ(上旬)・玉ねぎ(中旬以降)

乳製品:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ タラ、カレイ、練製品:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆
生トマト◇ マヨネーズ(和のみ):○ マグロ:♡ ソバ(ソフト麺):♡ りんご:▼ もも:□ パナナ:⊗
ごま:▽ コチニール色素◎ タコ

高岡市公式ック
パッド『高岡にこにこ
キッチン』のレシピも
参考にしてください。



※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

～献立紹介～ 韓国風肉じゃが 17日に実施します

【材料 (4人分)】

豚肉スライス40g	ねぎ 1/3本	①
豆板醤 少々	砂糖 大さじ1強	②
にんにく 1かけ	醤油 大さじ2弱	③
サラダ油 小さじ1	白すりごま 大さじ1	④
じゃがいも 中2個		
たまねぎ 中1個		
しらたき 60g		
しめじ 1/3パック		
赤ピーマン 1/2個		

【作り方】

- ① じゃがいもを一口大、たまねぎをくし形、ねぎを斜めに切る。しめじの石づきをとる。にんにくをみじん切り、赤ピーマンを千切りにする。
- ② しらたきを下ゆでする。
- ③ サラダ油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、豆板醤で下味を付ける。さらにじゃがいも、たまねぎ、しらたき、しめじ、調味料を加え、煮る。
- ④ 赤ピーマン、ねぎ、白すりごまを加えて煮る。